

29 de marzo de 2020

Millones de personas se encuentran en un necesario aislamiento

Cómo sobrellevar los tiempos del encierro

Ana Bloj, doctora en Psicología, investigadora y docente de la Universidad Nacional de Rosario analiza la vida cotidiana en la pandemia de Coronavirus COVID 19

Por Ileana Carrizo



La psicoanalista de niños Ana Bloj plantea estrategias para esta coyuntura

Imagen: Camila Casero

La mayoría de los argentinos se enfrenta a una nueva situación de la que casi no hay antecedentes, la de permanecer en casa sin poder salir. El Ministerio de Salud de la Nación advierte que ante esta situación transitoria de aislamiento, algunas de las respuestas emocionales pueden ser el miedo intenso, la ansiedad, la angustia, la irritabilidad, el enojo, la falta de concentración y los problemas en el sueño. También destaca la importancia de que las personas puedan hablar de sus sentimientos y que se armen redes de contención, presenciales o virtuales, para poder cuidar la salud mental y emocional durante la cuarentena.

“Es muy difícil el encierro, en general es vivido como castigo. Aunque existe la práctica de aislarnos cuando nos enfermamos, cada vez más los laboratorios y los modelos positivistas de salud proponen seguir trabajando e ir resolviendo las dificultades de la enfermedad con la toma de medicamentos. Entonces, la prevención por la vía del aislamiento va a contrapelo de ese planteo de una salud totalmente mercantilizada. Cuesta no poder tomar una aspirina o un ibuprofeno y seguir adelante, y esos son justamente los medicamentos contraindicados para esta enfermedad”, analiza Ana Bloj, doctora en psicología.

Para la docente de la UNR esta situación está vinculada con la supervivencia y con la idea del cuidado: “Aparece esta idea de que cuidamos al otro desde nuestro propio cuidado y no sólo el de nuestro lugar. Es un movimiento complejo que implica un trabajo psíquico y humano importante, que va a contrapelo del discurso capitalista global”.

La especialista destaca toda la red de contención que se fue armando desde las redes sociales y el apoyo de médicos o profesores para quienes necesitan alguna ayuda o tienen dudas. Para tratar de sobrellevar el aislamiento, sugiere que las personas tomen esta situación como una oportunidad para descubrir sus sentimientos de solidaridad y empatía con los demás. Ocuparse de otras personas puede ser de ayuda.

“Aparece esta idea de que cuidamos al otro desde nuestro propio cuidado y no sólo el de nuestro lugar. Es un movimiento complejo que implica un trabajo psíquico y humano importante, que va a contrapelo del discurso capitalista global”.

“En tanto nos cuidemos vamos a estar más tranquilos, sobre todo allí donde hay factor de riesgo y para poder reducir el pánico que la situación genera. Hay que preparar a los jóvenes, a los adolescentes, a los que tienen menos de 60 años, para entender que si se cuidan están cuidando a los otros y esto es también una enseñanza que puede trabajarse y ampliarse a otras situaciones. Tenemos que pensar que nos tiene que servir para un aprendizaje más amplio y abarcativo de lo que tiene que ver con la esfera de lo humano”, destaca Bloj.

Con los más pequeños

Desde los organismos oficiales recomiendan tratar de mantener una rutina que les permita a las niñas y niños atravesar más fácilmente la cuarentena, tomando algunas pautas mínimas tales como establecer algunos horarios y sostener medidas de higiene personal. Además de hablar con ellos de

manera sencilla sobre la enfermedad e incentivarlos a jugar y realizar actividades creativas.

Bloj es psicoanalista de niños y, a través de su trabajo en la clínica, pudo establecer que en general los más chicos no se hallan angustiados por el aislamiento y la enfermedad en el inicio de la cuarentena "quizás porque ellos no son grupo de riesgo, como ocurrió con la epidemia de Gripe A y porque están contentos de encontrarse en su casa con sus padres y hermanos compartiendo un tiempo no apurado, algo que la vida cotidiana está muy limitado".

Si bien la mayoría de los adultos de sectores medios y altos continúa trabajando desde el hogar, "se instala un tiempo distinto y se limitan las corridas". Los chicos viven de una actividad a otra, cansados y este parate los alivia mucho, según analiza la especialista. Aunque señala que en los sectores más humildes, y cuanto más vaya pasando el tiempo, pueden ir apareciendo problemáticas vinculadas con la subsistencia y la atención de las necesidades primarias que va a ir desarrollando otras problemáticas que habrá que enfrentar.

La profesional sostiene que armar una rutina puede ayudar a un mejor modo de estar en el encierro y que cada miembro de la familia encuentre un espacio para estar y para hacer. Organizar la realización de tareas escolares puede colaborar con esto, pero no deben ser vividas como una demanda absoluta. "Creo que, si estamos todos bajo un efecto traumático, de mucho temor, no es el momento ideal para hacer la tarea como un mandato. Es importante que los adultos busquen el modo de acompañar la realización de los trabajos escolares, dónde y cómo incluirlos."

"Si estamos todos bajo un efecto traumático, de mucho temor, no es el momento ideal para hacer la tarea como un mandato".

En este sentido, considera importante que cada miembro de la familia se haga cargo de alguna tarea al interior del hogar, que ayude a generar una rutina, establezca pequeños límites y ordene mínimamente la convivencia.

Las nuevas tecnologías de comunicación y entretenimiento juegan un rol importante en mantener los lazos con los seres queridos, especialmente en momentos de cuarentena, y ofrecen una alternativa de distracción que no debería ser la única. Es importante que los chicos puedan comunicarse con sus abuelos a través del teléfono y las redes, incluso puede ser una manera de tranquilizarlos y comprobar que están bien frente al hecho de que los mayores son un grupo de riesgo. No se trata de cortar con las tecnologías sino de limitarlas ofreciéndoles otras alternativas y plantearles nuevas propuestas lúdicas o creativas que, en algunos casos, puedan ser compartidas por toda la familia.

Adolescentes en casa

Bloj recomienda tratar de mantener y recuperar los canales de diálogo para que se fortalezca la idea de cuidarse para cuidarnos todos. Sugiere llegar a un acuerdo entre todos los integrantes de la familia para establecer reglas de convivencia y que los adolescentes puedan hacerse cargo de algunas responsabilidades domésticas.

"Lo que más les cuesta a los jóvenes es no poder encontrarse entre ellos y la vía, en este contexto, es exclusivamente por internet. A pesar de esto se pueden proponer actividades como las de escuchar música o leer, además de las tareas escolares y la asignación de algunos trabajos para limitar el tiempo en las redes sociales", destaca.

Sin embargo, la Doctora en Psicología cree que los padres no deben plantearse grandes objetivos en este sentido, sino ir buscando el modo de invitar a otras actividades, tomando en cuenta que, muchas veces, las propuestas de los mayores están para ser rechazadas.

Armar rutinas posibles, mantener el contacto con los seres queridos a través de los medios disponibles, establecer lazos solidarios y de apoyo, así como buscar espacios para hablar de cómo se siente cada uno, son herramientas que ayudan a sobrellevar una realidad atípica, que puede ser angustiante pero que se va a terminar y dará lugar de nuevo a la vida normal y cotidiana.